

### توصیه های برای پخت و پز مواد غذایی:

به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید. سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. گوشت تازه خریداری و مصرف کنید. در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید. روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید.

- ب. فعالیت های فیزیکی و پرهیز از چاقی
- ت. کنترل دخانیات
- ث. کاهش مصرف الکل
- ج. کاهش تماس های محیطی و شغلی با مواد سرطان زا
- ح. کنترل عوامل بیولوژیکی مؤثر در ایجاد سرطان
- خ. اجتناب از مجاورت طولانی با نور خورشید
- د. آموزش بهداشت درباره عوامل جنسی و تولید مثلی

☺ غربالگری یا تشخیص زود هنگام به طور خاص برای چند نوع سرطان کاربرد دارد:

**سرطان پستان:** غربالگری سرطان پستان با انجام معاینات ماهیانه توسط خود فرد از سن 20 سالگی، انجام معاینات سالیانه توسط پزشک یا مامای با تجربه و انجام ماموگرافی از دهه چهارم زندگی طبق نظر پزشک انجام می گردد.

**سرطان روده بزرگ:**

سرطان های این بخش شایع ترین نوع سرطان ها در جوامع بشری است. به طوری که سومین سرطان شایع در جهان می باشد.

### سرطان دهانه رحم:

این سرطان نیز با توجه به داشتن روش حساس جهت شناسایی به خوبی قابل پیشگیری است. در کلیه خانم ها پس از ازدواج غربالگری آغاز می شود، در خانم های سنین 18 سال یا پائین تر در صورت ازدواج، حداکثر تا 3 سال پس از ازدواج، غربالگری سرطان رحم شروع می شود.

#### سرطان مثانه:

تست های غربالگری نیز شامل آزمایش ادرار و مشاهده خون در ادرار (هماچوری) که یکی از علائم اولیه و احتمالی سرطان مثانه است.

#### سرطان پروستات:

جهت غربالگری سرطان پروستات باید طبق نظر پزشک دو تست غربالگری زیر در صورت نیاز انجام شود که البته در مورد لزوم انجام، اهمیت و ارزش آن در کاهش مرگ و میر تردید وجود دارد:

1- معاینه رکتوم از طریق مقعد

2- PSA انجام تست خونی

#### روش های درمانی سرطان ها:

برخی روش های درمان که تا کنون به کار برده شده اند عبارتند از:

- ❖ شیمی درمانی
- ❖ پرتو درمانی
- ❖ ژن درمانی
- ❖ جراحی

منبع: جزوه آموزشی راههای پیشگیری و کنترل بیماری سرطان، علوم پزشکی قزوین ۱۳۹۴

کلمه سرطان برای بیش از 200 نوع بیماری مختلف در قسمت های مختلف بدن به کار می رود.

**عوامل خطر سرطان**

### 1- سبک زندگی

#### الف- تغذیه:

- کاهش مصرف نمک در غذا.
- جایگزینی چربی ترانس با چربی چندزنجیره ای اشباع نشده.
- نکته: تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد. برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند.
- نحوه آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد.

#### ب- فعالیت بدنی

- انجام ورزش

### ج- استرس و عوامل روانی

#### 2- سیگار و دخانیات

دود سیگار انواع مختلفی دارد که هر یک به نوبه خود مضراتی دارند.

**دود سیگار دست اول:** این دود، دودی است که به طور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

**دود سیگار دست دوم:** دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن 5 تا 10 سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، از هر 10 مرگ ناشی از مصرف دخانیات، یک مرگ در افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن مانند انواع سرطان ها و یا بیماری های قلبی عروقی در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

راههای پیشگیری از سرطان



دفتر پرستاری

واحد آموزش

## 9-فاکتورهای جنسی و هورمونی

وقوع برخی سرطان های خاص تحت تاثیر تعدادی از فاکتورهای جنسی و تولید مثلی است . عوامل خطر سرطان پستان در زنانی که زایمان نکرده اند و در زمانی که اولین فرزند خود را پس از سن 25 سالگی به دنیا آورده اند و مخصوصا بعد از 30 سالگی بیشتر است.

شروع آمیزش جنسی در سن پائین و داشتن چند شریک جنسی عوامل خطر سرطان گردن رحم را افزایش می دهد .  
زنانی که دارای عفونت های آمیزشی درمان نشده هستند در معرض خطر ابتلا به سرطان گردن رحم می باشند .استفاده از استروژن برای درمان علائم یائسگی یا پس از یائسگی باعث افزایش سرطان آندومتر می شود .استفاده طولانی مدت از استروژن توسط زنان یائسه باعث افزایش عوامل خطر سرطان پستان در آنان می شود.

روش های پیشگیری از انواع سرطان ها

- ✿ کشف زود هنگام
- ✿ تشخیص و درمان
- ✿ مراقبت نگهدارنده

**فعالیت های پیشگیری کننده:** موارد زیر باید مورد تاکید قرار گیرند:

أ. رژیم غذایی سالم(استفاده از میوه و سبزیجات ،استفاده از فیبر ،حذف مصرف سوسیس و کالباس ، چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید . )

**چه مواد غذایی از سرطان ها پیشگیری می کنند ؟**  
مواد مغذی موجود در غذاها

میوه ها و سبزیجات رنگ روشن، سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی، سبزیجات پهن برگ، گوجه فرنگی، خانواده توت ها، انگور، ادویه ها، آب و سایر مایعات و چای .

**دود سیگار دست سوم :** این دود، باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است . دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف و وسایل خانه مانند فرش، پرده، اسباب و اثاث خانه و هم چنین لباسها می شود.دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع جذب بدن می شود .این دود می تواند عوارض ناشی از استنشاق سیگار را نیز ایجاد کند.

## 3-الکل

ارتباط مصرف حتی 10 گرم الکل در روز با افزایش خطر بروز برخی سرطان ها اثبات شده است از جمله سرطان پستان درخانم ها ، سرطان روده بزرگ ) مصرف همزمان الکل و کشیدن سیگار این ارتباط را به شدت افزایش می دهد.

## 4-ژنتیک

5 تا 15 درصد از سرطانها از راه ژنتیک منتقل می شود.

## 5سن بالا

افزایش سن مهم ترین علت افزایش موارد جدید یا بروز سرطان در جهان میباشد.

## 6-عوامل محیطی

شامل عوامل شغلی، اشعه های یونیزان، اشعه خورشید و آلودگی های زیست محیطی ، آلودگی هوا و اشعه رادون می باشند.

## 7-عوامل عفونی

برخی از سرطان ها با عفونت های خاصی ارتباط دارند . ویروس هپاتیت C و B که در ایجاد سرطان کبد نقش دارد .

## 8--عوامل شغلی

حدود 2 درصد کل سرطان ها در جوامع پیشرفته به علت عوامل شغلی است . سرطان های شغلی اغلب موارد در ریه ایجاد می شود و موارد دیگر در پوست ، سیستم ادراری ، حفره بینی و غشاء اطراف ریه دیده می شود . سرطان های شغلی مختص محیط های صنعتی نیستند بلکه در محیط های باز و نسبتا پاک نیز بروز می کنند ،به طور مثال سرطان پوست در کشاورزان ، دریانوردان و ماهیگیران در اثر اشعه ماوراء بنفش آفتاب.